

Ростовская область, Верхнедонской район, хутор Быковский
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Верхнедонского района
Верхнебыковская основная общеобразовательная школа

«Утверждаю»
Директор МБОУ Верхнебыковской ООШ
Приказ от _____ 202__ №__
_____ Н.А. Суярова

М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По курсу внеурочной деятельности Здоровый образ жизни
Основного общего образования 5-9 классов
Количество часов 34

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым обучающийся приходит в образовательное учреждение;
воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Программа курса направлена на решение этих задач.

Цель: Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников ценностного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Научить учащихся быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
5. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

5-6 класс

Тема 1. Мал родился, а вырос – пригодился (6 часов) Сложный возраст. Что значит быть взрослым? Учимся понимать друг друга.

Виды деятельности: практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 2. Кто умён – тот силён! (10 часов) Развиваем свои способности. Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же? Творчество – уникальная человеческая способность. 12 Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности. Виды деятельности: практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 3. Здоров в труде, а каков в еде? (7 часов) Наша сила в витаминах. Каждому нужен и обед и ужин. Секреты здорового питания. Виды деятельности: практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух (11 часов) Развиваем основные физические качества. Осанка. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Закаляй своё тело с пользой для дела. Готовимся сдавать ГТО.

Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

7-9 класс

Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гош (11 часов) Знакомство с собой. Встречают по одежке. Три правила красоты. Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? Мы такие разные, и всё же. Как управлять эмоциями.

Виды деятельности: беседа, практико-ориентированные занятия, тестирование, арт-технологии.

Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу (10 часов) Выбираем профессию. Создаем портфолио. Правильная мотивация – 13 залог успеха. Как подготовиться к ОГЭ.

Виды деятельности: практические занятия, выполнение профориентационных тестов, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 3. Каковы еда и питьё, таковы и житьё (15 часов) На что расходуется наша энергия. Восполняем энергозатраты. Значение воды для нашего организма. Выстраиваем гармоничный рацион питания. Выбираем свежие и полезные продукты. Правила здорового питания.

Виды деятельности: практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр (15 часов) Развиваем основные физические качества. Спорт в нашем городе. Готовимся сдавать ГТО.

Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

ПЛАНРУЕБЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

Личностные результаты должны отражать:
формирование ценностного отношения к своему здоровью;

формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты, формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей; формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

Предметные результаты должны отражать:

воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих; формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;

овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни; формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями; солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Здорово быть здоровым», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты должны отражать:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности; понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);

умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;

умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;

умение с достаточной четкостью выражать свои мысли;

проводить опросы;

проводить самооценку и взаимооценку;

осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№п/п	Наименование тем курса	Дата проведения
	Тема 1. Вот мы и в школе	
1	Здоровый образ жизни, что это?	
2	Личная гигиена	
3	В гостях у Мойдодыра	
4	Остров здоровья	
	Тема 2. Питание и здоровье	
5	Игра «Смак»	
6	Правильное питание – залог физического и психического здоровья	
7	Вредные микробы	
8	Что такое здоровая пища и как ее приготовить	
9	«Чудесный сундучок»	
	Тема 3. Мое здоровье в моих руках	
10	Труд и здоровье	
11	Наш мозг и его волшебные действия	
12	День здоровья	
13	Хочу остаться здоровым	
14	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!	
15	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье»	
16	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	
17	Мое здоровье в моих руках	
	Тема 4. Я в школе и дома	
18	Мой внешний вид – залог здоровья	
19	Доброречие	
20	Спектакль С.Преображенский «Капризка»	
21	Бесценный дар - зрение	
22	Гигиена правильной осанки	
23	Спасатели, вперед!	
	Тема 5. Чтоб забыть про докторов	
24	Шарль Перро «Красная шапочка»	
25	Движение - жизнь	
26	День здоровья	
27	Дальше, быстрее, выше	
28	Разговор о правильном питании «Вкусные и полезные вкусности»	
	Тема 6. Я и мое ближайшее окружение	
29	Мир моих увлечений	
30	Вредные привычки и их профилактика	
31	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность	
	Тема 7. «Вот и стали мы на год взрослее...»	
32	Я и опасность	
33	«Не зная броду, не суйся в воду»	
34	Проект « Чему мы научились и чего достигли»	
	Итого 34	

6 класс

№п/п	Наименование тем курса	Дата проведения
	Тема 1. Вот мы и в школе	
1	Здоровье и здоровый образ жизни	
2	Правила личной гигиены	
3	Физическая активность и здоровье	
4	Как познать себя	
	Тема 2. Питание и здоровье	
5	Питание - необходимое условие для жизни человека	
6	Здоровая пища для всей семьи	
7	Как питались наши предки и питание в наше время	
8	Секреты здорового питания. Рацион питания	
9	«Богатырская силушка»	
	Тема 3. Мое здоровье в моих руках	
10	Домашняя аптека	
11	Мы за здоровый образ жизни	
12	Берегите зрение смолоду	
13	Как избежать искривления позвоночника	
14	Отдых для здоровья	
15	Умеем ли мы отвечать за свое здоровье	
	Тема 4. Я в школе и дома	
16	Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим	
17	Спектакль «Спешите делать добро»	
18	Что такое дружба? Как дружить в школе?	
19	Делу время, потехе час	
	Тема 5. Чтоб забыть про докторов	
20	Чтоб болезни не бояться, надо спортом заниматься	
21	День здоровья	
22	Разговор о правильном питании «Вкусные и полезные вкусы»	
	Тема 6. Я и мое ближайшее окружение	
23	Вредные привычки и их профилактика	
24	Школа и мое настроение	
25	В мире интересного	
26	Мир моих увлечений	
	Тема 7. «Вот и стали мы на год взрослее...»	
27	Я и опасность	
28	Игра «Мой горизонт»	
29	Лесная аптека на службе человека	
30	«Не зная броду, не суйся в воду»	
31	Умеем ли вы вести здоровый образ жизни	
32	Гордо реет флаг здоровья	
33	День здоровья	
34	Проект « Чему мы научились и чего достигли»	
	Итого 34	

7 класс

№п/п	Наименование тем курса	Дата проведения
	Тема 1. Мал родился, а вырос - пригодился	
1	Сложный возраст	
2	Что значит быть взрослым?	
3,4	Учимся понимать друг друга	
	Тема 2. Кто умен – тот силен!	
5,6	Развиваем свои способности	
7	Интерес к делу и склонность к нему- это одно и тоже?	
8,9	Творчество – уникальная человеческая способность	
10,11	Движение к достижениям	
12	День здоровья	
13,14	Преодолевая трудности в учебе, постигаем свои возможности	
	Тема 3. Здоров в труде, каков в еде?	
15	Наша сила в витаминах	
16	Каждому нужен и обед и ужин	
17,18	Секреты здорового питания	
	Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух	
19,20	Развиваем основные физические качества	
21,22	Осанка	
23,24	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	
25	Закаляй свое тело с пользой для дела	
26-28	Готовимся сдавать ГТО	
	Тема 5. «Вот и стали мы на год взрослее...»	
29,30	Я и опасность	
31,32	День здоровья	
33-34	Проект « Чему мы научились и чего достигли»	
	Итого 34	

8 класс

№п/п	Наименование тем курса	Дата проведения
	Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на деле гож	
1,2	Знакомство с собой	
3,4	Встречают по одежке	
5	Три правила красоты	
6	Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?	
7,8	Мы такие разные, и все же	
9,10	Как управлять эмоциями	
11,12	День здоровья	
	Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу	
13	Выбираем профессию	
14	Создаем портфолио	
15	Правильная мотивация – залог успеха	
	Тема 3. Личная гигиена	
16,17	Гигиена полости рта. Зубы и заболевания ЖКТ	

18	Уход за ногтями. Уход за волосами	
19	Уход за кожей. Питание и кожа	
	Тема 4. Питание и здоровье	
20	Витамины. Белки. Жиры. Углеводы	
21	Полезная и «вредная» еда	
22	Консервированная пища. Пищевые добавки	
23	Свежие овощи и фрукты. Вегетарианство – полезно ли это?	
	Тема 5. Познай самого себя	
24-26	Я и мое окружение. «Скажи мне, кто твой друг»	
27-29	Технология совершенствования себя. Зависимости и борьба с ними	
	Тема 6. «Вот и стали мы на год взрослее...»	
30,31	Я и опасность	
32,33	День здоровья	
34	Проект «Чему мы научились и чего достигли»	
	Итого 34	

9 класс

№п/п	Наименование тем курса	Дата проведения
	Тема 1. Здоровье человека 21 века	
1,2	ЗОЖ – важный аспект долголетия	
3	Здоровье человека 21 века. Проблемы лишнего веса	
4	Режим труда и учебы	
5	Составление режима дня	
6,7	Гармония тела и духа	
8,9	Здоровое питание – залог здоровья	
10	Проект «Здоровое питание»	
	Тема 2. В здоровом теле – здоровый дух	
11,12	Встреча с медработником	
13	Предупреждение нервных и сердечных заболеваний в годы юности	
14	Личная гигиена (уход за телом, зрением, зубами)	
15	Профилактика гриппа и ОРВИ	
	Тема 3. Спорт – фундамент здоровья	
16-18	Спорт – это жизнь	
19,20	Сотвори себя сам	
21	День здоровья	
	Тема 4. Вредные привычки и здоровье человека	
22,23	Нецензурная брань – это тоже болезнь	
24,25	Алкоголизм – вред здоровью и психики подростка	
26,27	Пагубное влияние курения на здоровье человека	
28	Особенности полового развития старшего подростка	
29	Психическое и нервное расстройство от мобильных телефонов и компьютеров	
	Выбор будущей профессии	
30	Профессия – главная составляющая здорового образа жизни	
31	Кем стать? Как выбрать профессию по душе.	
32	Проект «Моя будущая профессия - залог успешной жизни»	

33	Правильная мотивация – залог успеха	
34	Правильная мотивация – залог успеха	
		Итого 34